



LES BONS PETITS PLATS

MENU A LA CARTE

Régime : Sans sucre sans sel

SEMAINE N°28 : 11 JUILLET 2022 AU 17 JUILLET 2022

CLIENT

Légende

Menu A recommandé

Menu B recommandé

Menu C (soir) recommandé

Equilibré par la diététicienne

Pour toutes questions

02.51.05.38.20

A RETOURNER A VOTRE
LIVREUR AVANT LE

Vendredi 24 juin

Salade bicolore : carottes,
radis râpés

Salade italienne : pâte,
tomate, poivron, olive

Chou-fleur à la grecque :
Chou-fleur, tomate, oignons
Salade Marco Polo : pâtes,
surimi, poivrons, mayonnaise

Rougail de saucisse :
saucisse, sc tomate

Sauce angevine : crème,
oseille, champignons,
oignons

Matelote de poisson : colin,
vin blanc, fruits de mer,
champignons

Poêlée de légumes : haricots
verts, carottes, navets

Pêlé Mêle provençal :
brunoise aubergine,
courgette, tomate, poivron

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Entrées	Entrées	Entrées
	Salade bicolore sse	Concombre ciboulette sse	Melon
	Velouté de lentilles corail sse	Potage crécy (carottes) sse	Potage de légumes sse
	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
	Betteraves cuites	Betteraves cuites	Betteraves cuites
	Oeufs durs	Oeufs durs	Oeufs durs
	Plats complets	Plats complets	Plats
	Cassiolette de poisson aux légumes sse	Hachis parmentier sse	Poulet rôti sse
			Filet lieu sauce oseille sse
	Plats	Plats	Steak haché veau jus
	Emincé dinde paprika sse	Oeufs brouillés basquaise sse	
	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus	Garnitures
	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	Printanière de légumes sse
			Pâtes tortis sse
	Garnitures	Garnitures	Salade verte
	Riz pilaf sse	Poêlée de légumes sse	Haricots verts
	Haricots verts	Pêlé Mêle provençal	Pâtes
	Pâtes	Haricots verts	Pomme de terre vapeur
	Pomme de terre vapeur	Pâtes	
		Pomme de terre vapeur	Laitages
	Laitages	Laitages	Emmental
	Yaourt nature	Yaourt nature	Fromage blanc
	Fromage blanc	Fromage blanc	Yaourt nature
		Yaourt aromatisé	
	Desserts	Desserts	Desserts
	Purée pomme mûre	Pomme du Verger	Entremets vanille ssu
	Semoule au lait ssu	Floraline lait ssu	Purée pomme verveine
	Nectarine	Purée de fruits	Riz au lait vanillé ssu
	Pêche	Tartelettes pommes	Pêche
	Pomme	Nectarine	Pomme
		Pêche	Nectarine
	Suppléments	Suppléments	Suppléments
	Petit pain	Petit pain	Petit pain
	1/2 baguette	1/2 baguette	1/2 baguette
	Baguette	Baguette	Baguette
	Baguette tradition	Baguette tradition	Baguette tradition
	Boule blanche tranchée	Pain campagne tranché	Boule blanche tranchée
	Pain campagne tranché	Pain céréales tranché	Pain campagne tranché
	Pain céréales tranché	Pain complet tranché	Pain céréales tranché
	Pain complet tranché	Pain épeautre tranché	Pain complet tranché
	Pain épeautre tranché		Pain épeautre tranché

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrées	Entrées	Entrées	Entrées
Tomate vinaigrette sse	Macédoine légumes sse	Tomate vinaigrette sse	Betteraves à la menthe sse
Potage poireaux pomme de terre sse	Potage de légumes sse	Potage de céleri sse	Potage de légumes sse
Chou-fleur à la grecque	Taboulé	1/2 Pomelos	1/2 Pomelos
1/2 Pomelos	1/2 Pomelos	Betteraves cuites	Oeufs durs
Betteraves cuites	Betteraves cuites	Oeufs durs	
Oeufs durs	Oeufs durs		
			Plats
Plats complets	Plats	Plats	Sauté de boeuf sauce marengo sse
Blettes à la volaille sse	Filet colin sauce citron sse	Jambon sse	Matelote de poisson sse
	Escalope porc sauce sauge sse	Sauté dinde crème sse	Escalope de poulet au jus
	Escalope de poulet au jus	Escalope de poulet au jus	Steak haché veau jus
Plats	Steak haché veau jus	Steak haché veau jus	
Rôti de porc sauce basilic sse			Garnitures
Escalope de poulet au jus	Garnitures	Garnitures	Pâtés tortis sse
Steak haché veau jus	Purée de carottes sse	Petits pois sse	Pomme de terre et carottes sse
	Semoule sse	Riz créole sse	Carottes braisées
Garnitures	Navets persillés	Salade verte	Pomme de terre vapeur
Courgettes braisées sse	Haricots verts	Haricots verts	
Haricots verts	Haricots verts	Pâtes	
Pâtes	Pâtes	Pomme de terre vapeur	
Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur		Laitages
		Laitages	Petit fromage aux noix
Laitages	Laitages	Fromage blanc	Yaourt nature
Fromage frais nature	Cotentin	Yaourt nature	Fromage blanc
Yaourt nature	Fromage blanc		
Fromage blanc	Yaourt nature	Desserts	Desserts
		Crème pâtissière rhum ssu	Fondant chocolat courgettes ssu
Desserts	Desserts	Nectarine	Fromage blanc nature
Clafoutis pêches ssu	Riz au lait ssu	Purée de fruits	Pomme du Verger
Bouillie froment cacao ssu	Pêche	Floraline au lait fleur oranger ssu	Purée de fruits
Abricots	Purée de fruits	Pomme	Nectarine
Purée de fruits	Tapioca au lait ssu	Pêche	Pêche
Pêche	Pomme		Bouillie de froment café ssu
Nectarine	Nectarine	Suppléments	Suppléments
Pomme		Petit pain	Petit pain
	Suppléments	1/2 baguette	1/2 baguette
Suppléments	Petit pain	Baguette	Baguette
Petit pain	1/2 baguette	Baguette tradition	Baguette tradition
1/2 baguette	Baguette	Pain campagne tranché	Pain campagne tranché
Baguette	Baguette tradition	Pain céréales tranché	Pain céréales tranché
Baguette tradition	Boule blanche tranchée	Pain complet tranché	Pain complet tranché
Pain campagne tranché	Pain campagne tranché	Pain de maïs tranché	Pain épeautre tranché
Pain céréales tranché	Pain épeautre tranché	Pain épeautre tranché	
Pain complet tranché	Pain céréales tranché		
Pain de maïs tranché	Pain complet tranché		
Pain épeautre tranché			